



Psychological resilience and its relationship to emotional balance among female students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon

Hala Kamel Ghaidan^{*1} , Prof. Dr. Shymia Ali Khamis² 

^{1,2} University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Phy783.shymia.ali@uobabylon.edu.iq

Received: 05-10-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

The research included the importance of measuring psychological resilience among the sample students and its relationship to emotional balance, which is considered one of the basic pillars of mental health. The researchers observed the fourth-stage students' difficulty in determining the correlation between the two variables, as well as determining the goal of the research. The researchers used the descriptive survey method as it was suitable for the nature and problem of the research. The research population consisted of fourth-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences. The psychological endurance scale, consisting of (31) items, was used and answered by the sample. The emotional stability scale, consisting of (35) items, was also completed by the sample. One of the conclusions mentioned was that the sample possessed an average level of both emotional stability and psychological resilience. As for the recommendations, the most important is to guide the students to pay attention to the lectures and the importance of daily reading and not to accumulate material until the time of the exam in order to eliminate the factor of fear and anxiety in the exams.

Keywords: Psychological Resilience, Emotional Balance.



التحمل النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

حلا كامل غيدان ، أ.د. شيماء علي خميس

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy783.shymia.ali@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/10/5 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

تضمن البحث أهمية قياس التحمل النفسي لدى طالبات العينة ومدى علاقته بالاتزان الانفعالي الذي يعتبر من الركائز الأساسية للصحة النفسية، ومن خلال ملاحظة الباحثتان لطالبات المرحلة الرابعة في صعوبة تحديد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، وكذلك تحديد الهدف من البحث.

واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي الذي يتألف من (31) تمت الاجابة عليها من قبل العينة ومقياس الاتزان الانفعالي الذي يتألف من (35) فقرة أيضا تمت الاجابة عليها من قبل العينة. ومن الاستنتاجات التي ذكرت هو تمتع العينة بمستوى متوسط لمتغيري الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي، اما التوصيات فأهمها توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحان لأبعاد عامل الخوف والقلق في الامتحانات.

الكلمات المفتاحية: التحمل النفسي، الاتزان الانفعالي.

1- المقدمة:

يعد التحمل النفسي من العوامل الجوهرية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع الضغوطات والتحديات الحياتية اليومية، ويعكس قدرة الشخص على الاستمرار في مواجهة الصعاب والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل إيجابي وفعال.

وبالنسبة لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، فإنهن يتعرضن لضغوط نفسية وبدنية متعددة، تتراوح بين متطلبات الدراسة الأكاديمية، والأنشطة البدنية المكثفة، والمنافسات الرياضية، مما قد يؤثر على قدرتهن النفسية والانفعالية. من جهة أخرى، يعتبر الاتزان الانفعالي من أهم مقومات الصحة النفسية للفرد، حيث يشير إلى القدرة على تنظيم المشاعر والانفعالات بطريقة تتناسب مع المواقف المختلفة، مما يساعد في تحقيق التفاعل الاجتماعي السليم ويعزز الأداء الأكاديمي والرياضي. وعلى الرغم من أهمية كلا المفهومين، لا تزال هناك قلة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص. إن هذا البحث يسعى إلى استكشاف هذه العلاقة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل، بهدف فهم كيفية تأثير التحمل النفسي على مستوى الاتزان الانفعالي لديهن، ومدى تأثير ذلك على قدرتهن على التكيف مع الضغوط اليومية والتحديات الأكاديمية والبدنية التي يواجهانها. كما يهدف البحث إلى تقديم توصيات عملية لدعم الطالبات في تحسين صحتهم النفسية والانفعالية، وبالتالي تعزيز أدائهن في المجالات الأكاديمية والرياضية.

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على واقع التحمل النفسي لدى طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة بابل 2024-2025.

2- التعرف على واقع الاتزان الانفعالي لديهن.

3- دراسة العلاقة بين التحمل النفسي والاتزان الانفعالي ومدى معرفة تأثير أحدهما على الآخر.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل بواقع (24) طالبة وتوزعت بين (4) طالبات للتجربة الاستطلاعية واعتمد العدد الإجمالي البالغ (24) طالبة كعينة للتجربة الرئيسية.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.

- استمارة تفريغ البيانات.

- استبيان.

2-4 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثتان نظام SPSS لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل ارتباط T لعينة واحدة

- معامل ارتباط سبيرمان

2-5 مقياس الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي:

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس الاتزان الانفعالي لـ (رائد عبد الامير) (أسم المؤلف: H. J. Eysenck & Syb U B. B. Eysenck: صححه رائد عبد الامير، رقم الصفحة 16) والذي يتألف من (31) فقره يجيب عليها المختبر وقد عرض المقياس على مجموعه من الخبراء والمختصين وقد أبدوا رأيهم في ملائمة المقياس مع اجراء بعض تعديلات البسيطة وظهر في صورته النهائية، إما بالنسبة لمقياس التحمل النفسي لـ (حيدر عبد الرضا) (أ.د. شيماء علي خميس/الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى بعض طالبات كلية التربية البدنية) فقد تم الاعتماد على مقياس التحمل النفسي الذي تم تطبيقه في البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من (35) فقره يجيب عنها المختبر وعرض أيضا على الخبراء والمختصين وأبدوا ملائمته للعمل.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 2024/11/10 على (24) طالبات من المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعه بابل وتم خلالها التعرف على مدى تفهم العينة عبارات المقياس وهل يوجد غموض يذكر في الإجابة لتلافي كل مشكله والتغلب على صعوبات ممكن حثها في عملية التطبيق الرئيسية للمقياس

2-7 اسلوب تصحيح المقياسيين:

بتكون مقياس الاتزان الانفعالي من (31) فقرة والاجابة عنها وفق ثلاث بدائل وهي (غالبا، احيانا، نادرا) وتعطي اوزان للدرجات (١،٢،٣) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية
إما بالنسبة للمقياس التحمل النفسي ويتكون من (35) فقرة وتجيب الطالبة عنها وفق اربعة بدائل وهي (تتطبق على بدرجة كبيرة، تتطبق على بدرجة متوسطة، تتطبق على بدرجة ضعيفة، لا تتطبق على) وتعطي درجات (١،٢،٣،٤) على التوالي لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية.

3-1 عرض وتحليل نتائج مقياسي التحمل النفسي والاتزان الانفعالي:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للتحمل النفسي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
اناث	24	69.67	24.12	70	22	2.89	2.056	معنوي

يتبين لنا من خلال ما عرض في الجدول (1) ان قيمة الوسط الحسابي قد بلغت (69.67) وهي مقارنة من الوسط الفرضي والبالغ (70) مما يدل على تمتع العينة بمستوى تحمل نفسي متوسطة والسبب في ذلك يعود الى الرتبة في المحاضرات اليومية وعدم استخدام عامل التشويق والاثارة للطالبة اضافة الى عدم تكرار المحاضرات العملية بشكل كافي من قبل جميع الطالبات مما يؤثر على الاداء اثناء الامتحان.

3-2 التعرف على واقع الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين قيمة الوسط الحسابي والفرضي للاتزان الانفعالي

الجنس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		الدالة
						المحسوبة	الجدولية	
اناث	24	60.12	22.40	62	22	2.97	2.056	معنوي

يتبين لنا من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي والبالغ (60.12) هي مقارنة للوسط الفرضي والبالغ (62) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تمتع العينة بمستوى متوسط من الاتزان الانفعالي حيث طبيعة هذه النتيجة كانت نتيجة قلة اهتمام الطالبات بالأداء اليومي للمحاضرات وقلة المشاركة في اداء المهارات اثناء الاداء العملي مما سبب مشكلة في الاداء اثناء الامتحانات وتكون النتيجة غير جيدة اثناء الامتحان مما يسبب قلة الاتزان الانفعالي لديهن.

3-3 التعرف على العلاقة بين التحمل النفسي والالتزان الانفعالي لدى عينة البحث:

لأجل تحقيق هذا الهدف كان لابد لنا من ايجاد معامل ارتباط سبيرمان لمتغيري البحث وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين العلاقة بين مستوى التحمل النفسي والالتزان الانفعالي

معامل الارتباط بين التحمل النفسي والالتزان الانفعالي	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
التحمل النفسي × التزان انفعالي	0.437	0.361	0.05

يتبين لنا من الجدول (3) ان الارتباط طردي بين متغير التحمل النفسي والالتزان الانفعالي حيث إذا زادت قيمة التحمل النفسي زاد معه التزان الانفعالي وهذا يعود الى طبيعة الطالبة وكيفية التأقلم مع المادة الدراسية وتفهمها لتك المادة من خلال التكرار والتركيز على الاداء اليومي سواء كانت المحاضرة مادة عملي ام نظري على حد سواء. حيث ان ربط المادة النظرية مع العملية لكثير من المهارات له دور كبير في تحقيق التزان الانفعالي للطالبة في اداء اي مهارة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- تمتع العينة بمستوى متوسط لمتغير الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي.
- 2- وجود علاقة طردية بين متغيري البحث الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام مقياسي الاتزان الانفعالي والتحمل النفسي كوسيلة لقياس سمة الاتزان الانفعالي وسمة التحمل النفسي لدى الطالبات في المراحل الدراسية الاخرى اضافة الى الكليات الاخرى.
- 2- توجيه الطالبات الى ضرورة الاهتمام بالمحاضرات وأهمية القراءة اليومية وعدم تراكم المادة لوقت الامتحانات لا بعباد عامل الخوف والقلق من الامتحانات.
- 3- تشجيع الطالبات على المشاركة في النشاطات المتخلفة من بطولات وورش عمل ودورات.
- 4- قياس صفات نفسية اخرى للطالبات لما لها علاقة بطبيعة الاداء العملي والنظري لهن.

المصادر

- احمد عيد مطيع: التكيف مع الضغوط النفسية، ط1، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2010.
- أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، ط1، غريان، ليبيا، الدار العربية للنشر والتوزيع، 2002.
- ارنوف ونتج. سلسلة ملخصات شوم، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس: الرياض، دار المريخ للنشر، 1988.
- أقتبسه عبد عون المسعودي: قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة - رسالة ماجستير - كلية التربية (أبنة الهيثم)، 2002.
- آمنه سعيد حمدان: المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتئبات - رسالة ماجستير - معهد الدراسات والبحوث التربوية - جامعة القاهرة، 2001.
- حسين حريم: السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد في المنظمات: عمان، دار زهراء للنشر، 1997.
- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1، مطابع التعليم العالي، بغداد، 1989.
- زيد بهلول سمين: الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية: أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، 1997.